

Wymagania Edukacyjne Wychowanie Fizyczne Klasa V:

- uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce ćwiczeń, umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała (ułożenia barków, głowy, łopatek, wciągniętego brzucha, ustawienie stóp-zasada „trzymania się”),
- zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń,
- zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych,
- wie jakie zmiany zachodzą o płci odmiennej i swojej,
- rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego (bezpieczna droga do szkoły),
- wie co to odpoczynek czynny i bierny,
- umie uregulować oddech po wysiłku,
- umie dokonać pomiaru tętna,
- umie prowadzić rozgrzewkę,
- umie posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą,
- zna zasady i przepisy poznanych gier,
- wie jakie są zasady kulturalnego kibicowania,

Gimnastyka

1. Przewrót w przód z marszu z odbicia jednonóż.
2. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego (prawidłowe ułożenie RR i głowy).
3. Stanie na rękach z uniku podpartego z asekuracją.

Lekka atletyka

1. Przyjęcie niskiej pozycji startowej na komendę startera,
2. Bieg na średnim dystansie w zmiennym tempie,
3. Marszobieg około 600 metrów,
4. Skok w dal sposobem naturalnym z rozbiegu, odbicia jednonóż i lądowania obunóż.
5. Rzuty piłkami lekarskimi.

Mini piłka koszykowa

1. Zatrzymanie w biegu na jedno i dwa tempa.
2. Podania i chwyt oburącz w ruchu.

3. Wykorzystanie elementów technicznych w grze.

Mini piłka siatkowa

1. Wykonanie zagrywki sposobem dolnym z 4 do 5 metrów
2. Odbicia sposobem dolnym i górnym

Mini piłka ręczna

1. Podania piłki w parach, zakończone rzutem
2. Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej
3. Rzut do bramki dowolnym sposobem,
4. Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

Rytm - muzyka - taniec

1. Określone ćwiczenia w rytm muzyki
2. Umiejętność poprowadzenia ćwiczenia przy muzyce

Mini piłka nożna

1. Prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku
2. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód
3. Strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu
4. Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

Unihokej

1. Prowadzenie piłki slalomem
2. Prowadzenie piłki tyłem do przeciwnika
3. Strzały do bramki
4. Podstawowe przepisy gry - sygnalizacja sędziego

Ocenę celującą otrzymuje uczeń który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy)
- Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe
- Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu(pobyt w szatni)
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów

- Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym)
- Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczane zgodnie z programem

Ocenę **BARDZO DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym
- wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione
- jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce
- systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego
- uczestniczy w zawodach międzyklasowych

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- nie potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stale i dość dobre postępy w tym zakresie
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń

Ocenę **DOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- nie stosuje się do zasad postawy sportowej
- często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji

Ocenę **DOPUSZCZAJACA** otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów
- niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji
- jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia
- bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach